

# Inhalt

<b>Warenkunde .....</b>	<b>7</b>	<b>Suppen, Pasta &amp; Co.....</b>	<b>43</b>
Vorräte – das können Sie immer zu Hause haben .....	8	Currycremesuppe mit Babyspinat .....	44
Einfach und schnell einkaufen nach Feierabend .....	10	Tomatenuppe mit Kokosmilch .....	47
Das spart viel Zeit beim Kochen .....	12	Kokossuppe mit Mangold und Austernpilzen .....	48
<b>Rezepte .....</b>	<b>15</b>	Batatenuppe mit Orangen-Pistazien-Gremolata .....	51
<b>Salate &amp; Sandwiches .....</b>	<b>17</b>	Schinkennudeln mit Zitrone und Erbsen .....	52
Urkarottensalat mit Spargel und Haselnüssen .....	18	Bandnudeln mit Tomaten-Kapern-Sauce .....	55
Blattsalat mit Schinken und Kräutercroûtons .....	21	Tomaten-Pasta mit Fenchel und Pinienkernen .....	56
Linsensalat mit Aprikosen .....	22	Spaghetti mit grünem Spargel und Brokkoli .....	58
Couscoussalat mit Kirschtomaten und Paprika .....	25	Kurkuma-Gnocchi mit Mandel-Zucchini .....	61
Thai-Salat mit Kohlrabi und Erdnüssen .....	26	Kokoslinsen mit Tomaten-Koriander-Joghurt .....	62
Glasnudelsalat mit Zitronengras-Hackbällchen .....	29	<b>Aus der Pfanne .....</b>	<b>65</b>
Hähnchensalat mit Ananas und Staudensellerie .....	30	Sellerie-Rösti mit Räucherlachs .....	67
Rotkohlsalat mit Trauben und Entenbrust .....	33	Sesam-Auberginen mit Kreuzkümmeljoghurt .....	68
Romanasalat mit Tintenfischringen .....	34	Blumenkohl mit Curry-Kartoffelstampf .....	71
Rote-Bete-Salat mit Grapefruit .....	37	Pfannkuchen mit Karotten, Zucchini und Nüssen .....	72
Ölsardinenbrot mit Fenchel-Orangen-Salat .....	38	Ricottaküchlein mit Parmesan und Tomatensauce .....	75
Schinken-Ciabatta mit Avocado-Tomaten-Salat .....	41		

Zanderfilet	
mit Zitronen-Basilikum-Butter .....	76
Hähnchenfilet	
mit Tomatenbulgur .....	79
Geschnetzeltes	
mit Karotten .....	80
Asia-Pfanne	
mit Schweinefleisch .....	83
Kalbsschnitzel	
mit Haselnusspanade und Feldsalat .....	84
Schweinesteak	
mit Knoblauch-Rosmarin-Kartoffeln ...	87
<b>Aus dem Backofen</b>	<b>89</b>
Blechkartoffeln	
mit Schafskäse-Gurken-Quark .....	90
Bataate-Wedges	
mit Limetten-Mayonnaise .....	93
Butternut	
mit Tomaten-Pinienkern-Schafskäse .....	94
Zucchini scheiben	
mit Chermoula .....	97
Grilled toasts	
mit Käse, Schinken und Spiegelei .....	98
Croque Monsieur	
Flammkuchen	
mit Pancetta und Frühlingszwiebeln ...	102
Blätterteighappen	
mit Tomate und Ziegenkäse .....	105
Thunfisch-Pizza	
mit Paprikaschoten .....	106
Käse-Pizza	
mit Austernpilzen und Petersilienöl ...	109
<b>Süßes</b>	<b>111</b>
Quarkpuffer	
mit Zwetschgenkompott .....	112
Milchreis	
mit Granatapfel und Nüssen .....	115
Apfelpfannkuchen	
mit Cranberrys .....	116
Pancakes	
mit Heidelbeeren .....	119
Arme Ritter	
mit Orange und Ingwer .....	120
Obstsalat	
mit Honig-Apriko sen-Quark .....	123
Register	124
Impressum	128